

Що таке ikigai?

Ikigai — це японська метода пошуку сенсу життя. Ікі — з японської «жити», gai — «причина». Отже, дослівно це «сенси життя» — чому ми вранці прокидаємося і йдемо робити щось із задоволенням.

5 порад про ikigai від Кена Могі, автора бестселера

«Ikigai: сенс життя по-японськи»:

- Починайте з малого — більшість людей бояться робити кроки, бо мають страх помилок і поразок.
- Прийміть себе — прийміть усі свої знання і навички такими, якими вони є. Тоді спробуйте розібратися, що у вас не виходить і що можна зробити, щоб це виправити.
- Живіть у гармонії з навколишнім світом.
- Звертайте увагу на маленькі радощі — оточуйте себе красивими і приємними речами.
- Проживайте життя тут і зараз — помічайте кожен мить свого життя і цінують її.

У пошуках свого ікігай

Якщо ви шукаєте сенс свого існування, то японська філософія рекомендує брати до уваги такі аспекти:

- Що ви любите.
- Що у вас виходить найкраще.
- За що ви можете одержувати гроші.
- Чого зараз потребує світ.

Ікігай вважається досягнутим, якщо відповіді на всі чотири запитання у вашому житті перетинаються, а саме: ви здатні йти за покликом свого серця і при цьому не знати нестачі в фінансовому плані. Звучить проблематично, чи не так? Так і є, але саме пошуки дають вам сили продовжувати, а стосунки, що з'являються на вашому шляху, роблять ваш шлях впевненішим.

Ці пошуки підносять вас і підвищують самооцінку. І все, що від вас вимагається, це рішучість і довіра.

3 прості вправи, що допоможуть знайти свій ikigai

1. Розвивайте свою здатність до креативності

Візьміть аркуш паперу і заповніть його весь якостями, які вважаєте в собі найкращими або їх помічає оточення. Ця вправа допоможе заглибитися у себе і краще себе зрозуміти. Адже щоб зробити щось креативне і класне, має відбутися перетин того, що ми любимо, того, що ми вміємо, і того, що ми робимо легко і з натхненням.

2. Поверніться подумки у своє дитинство

Багато з тих, хто віднайшов свій ikigai, відзначають, що помітили його ще в дитинстві або в підлітковому віці. Тоді необхідність обирати професію не заважає нашій уяві і дає можливості для мріянь. Користь таких фантазій величезна, адже проявляються не лише бажання, а й здібності. На жаль, більшість батьків ставляться до цих дитячих проявів легковажно і часто не допомагають їх розвивати. Щоб віднайти свої дитячі таланти, заплющіть очі, поверніться у своє дитинство і пригадайте, чим ви дуже любили займатися, те, що вас по-справжньому захоплювало, що приносило задоволення, до чого мали здібності. Запишіть на аркуші паперу 5 занять, якими вам дуже подобалося займатися. Після цього біля кожного заняття напишіть одне-два слова про те, як до цього ставилося оточення — батьки і друзі. У третьому стовпчику запишіть, які почуття у вас викликають ці захоплення зараз: можливо, ви шкодуєте, що не займаєтеся цим, можливо, вони спонукають вас до дії, або вам байдуже. Якщо про щось шкодуєте, подумайте, як можна зараз втілити це в життя.

3. Запитайте свою заздрість

Багато хто вважає, що заздрість — це погано, але саме заздрість показує нам те, що є в інших і чого бракує нам. Вона дає змогу зрозуміти, чого ми хочемо собі. Тому заздрість можна використати як трамплін для саморозвитку.

Розділіть аркуш на три колонки: у першій запишіть три свої причини для заздрощів, у другій — найпотаємніші бажання, що ховаються за цими заздрощами, у третій — що можна зробити для здійснення цього найпотаємнішого бажання.

Ці вправи допоможуть вам і дітям зрозуміти свої внутрішні потяги і як їх можна реалізувати. Після цих вправ можете перейти до заповнення бланка перетину кіл ikigai. Тоді отримаєте перед собою цілісну картину своїх умінь, бажань, пристрастей і потреб.

[Приклад тут](#) [зроби свій](#)